

花粉症

めざせ! 健康ライフ!
はつらつ通信

あなたは
大丈夫?

花粉症セルフチェック

- 連続してくしゃみが出る
- 鼻水がサラサラしている
- ひどく鼻がつまる
- 目がかゆく、涙が止まらない
- 頭がぼーっとする
- くしゃみや鼻水、せきは出るが
高熱やのどの痛みはない
- 毎年同じ時期に症状が出る
- 家族の中にアレルギー体質の人がいる

1つでも当てはまる人は要注意!
花粉症のサインを見逃さないで!

日本人の4人に1人が罹患しているとされ、スギ・ヒノキ科の花粉飛散量の増加により、ますます多くの人を悩ませる花粉症。早めの対策でつらい花粉のシーズンを乗り切りましょう。



花粉症の基礎知識

花粉症を持つ多くの人が悩むのが、鼻と目の症状。まずは正しい知識で自分の症状を知りましょう。

鼻の3大症状

- くしゃみ…花粉症のほとんどの人が悩む症状。連続して起こり、回数が多いのが特徴です。
- 鼻水…かぜの症状とは異なり、粘り気がなく、無色透明な鼻水が出ます。
- 鼻づまり…かぜの症状と同じように鼻甲介の粘膜が腫れ、呼吸が難しくなります。

目の3大症状

- かゆみ…最も多くの人が悩む目の症状。目やまぶたなどに炎症が起き、かゆみが生じます。
- 充血…目の表面に付着した花粉により起きる結膜炎。血管の拡張により白目が赤く見えます。
- 涙が出る…アレルギー反応などにより、かゆみとともに涙が出ます。

鼻や目に侵入した花粉に免疫機能が反応すると3大症状が引き起こされます。これは、粘膜に付着した花粉を取り除くためで、かぜとは異なります。かぜと間違えて早期治療の機会を逃し、症状を悪化させてしまう人も多いので、3大症状が見られ、発熱がない場合には、花粉症を疑ってみましょう。

今すぐ
始めよう!

花粉症のセルフケア

花粉症の症状を軽くするには、花粉が体内に入っていないようにするのがいちばん。自分でできる花粉症対策を覚えて、花粉が飛散する前からしっかりと準備しましょう。

1 花粉情報をチェック

テレビやインターネットの気象情報を見て外出予定を立てましょう。

2 外出を控えめに

1日のうち最も花粉飛散量が多くなる午後1時～3時は室内で過ごしましょう。

3 帰宅時に玄関でクリーニング

コートやベットに付着した花粉は玄関先で払い、室内に持ち込まないようにします。

4 帰宅後はうがい手洗い

体についた花粉はすぐに洗い流す習慣をつくりましょう。

5 ドアや窓を閉める

花粉の飛散が多いときは部屋の開口部を閉じ、花粉の侵入を防ぎます。

花粉症かもと思う症状が出たら、まずは医療機関でどの植物の花粉症なのかを診断してもらいましょう。花粉症ではなく感染症などのほかの病気の場合もあるので自己診断は禁物です。症状が重篤化する前に、自分に合った治療を行うことで、より高い効果が期待できます。

